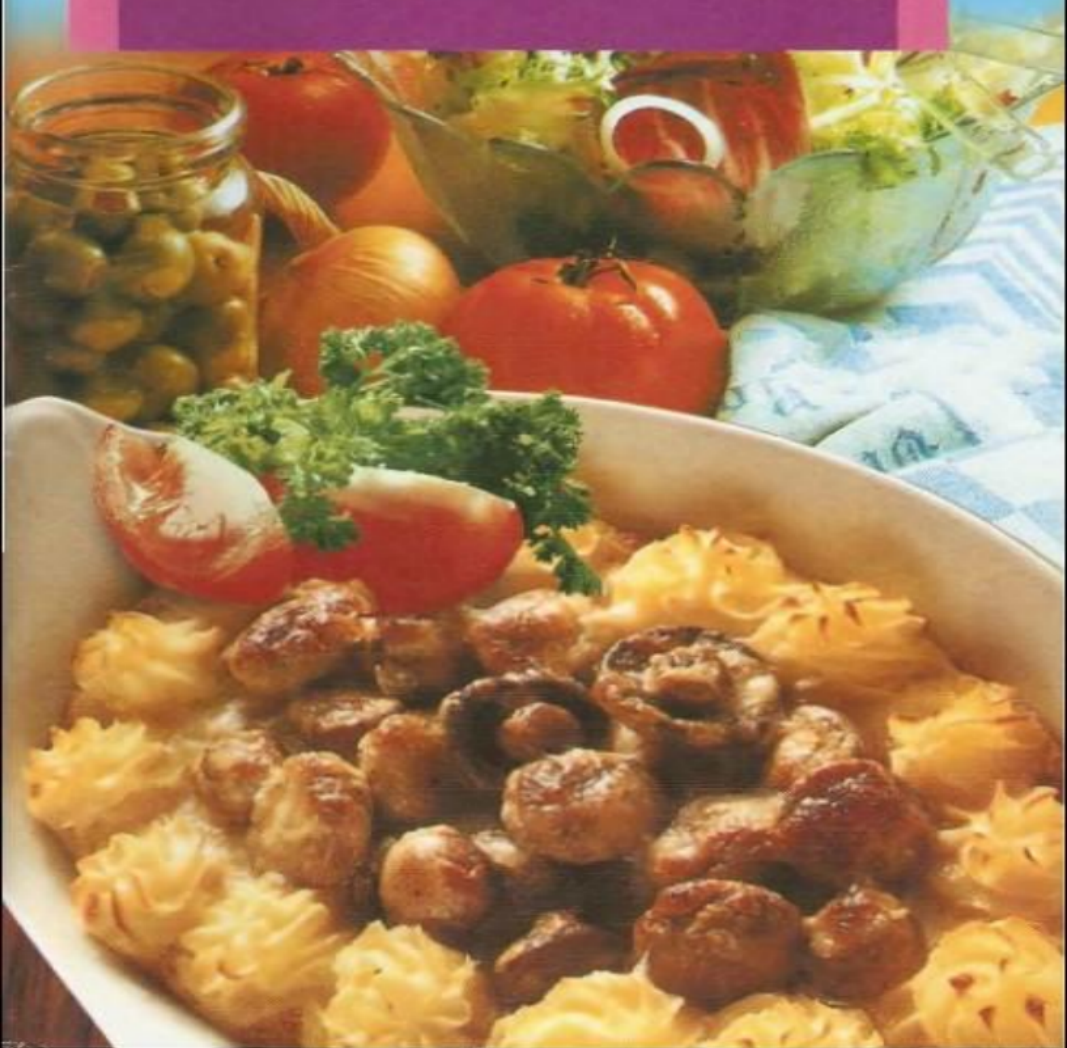


ПОСТНЫЙ СТОЛ





SHOUT
SHARE **IT**

Annotation

Православной церковью особо выделены дни и периоды обязательного воздержания в еде.

В это время верующим предписано поститься — не употреблять в пищу "скромное".

В этой книге вы найдете рецепты различных блюд постного стола, а также прочтете о различных видах поста, принятых в православии

-
- Великий Пост
- Петров, или Апостольский пост
- Успенский пост
- Рождественский (Филиппов) пост
- Сплошные седмицы
- Среда и пятница
- Однодневные посты
- ПОСТНЫЕ БЛЮДА БЕЗ МАСЛА
- Первые блюда
- Вторые блюда
- ПОСТНЫЕ БЛЮДА С МАСЛОМ
- Первые блюда
- Вторые блюда
- ПОСТНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ
- ДЕСЕРТЫ

Церковь заповедует христианам постоянно вести умеренный образ жизни, особо выделяя дни и периоды обязательного воздержания — посты.

«Полезен нам пост телесный, ибо умерщвляет страсти. Но пост душевный непременно нужен, так что и телесный пост без него — ничто. Многие постятся телом, но не постятся душой. Многие соблюдают пост в пище и питии, но не постятся от злых помыслов, дел и слов. Какая им от этого польза?» (Святой Тихон Задонский)

Истинный пост — удаление от зла, гнева, укрощение похотей, прекращение клеветы и лжи. Пост избавляет от рабства и дает свободу, исцеляет душевные раны и укрепляет ум, уничтожает страсти и смиряет помыслы. Пост смиряет тело, но просветляет душу, делает ее легкой и парящей в высоте. Кто постится истинно и нелицемерно, тот подражает Христу, делается из несправедного

праведным, из злого — добрым, из нечестивого — благочестивым.

На самом деле по установлению Русской Православной Церкви постных дней в году насчитывается больше, чем скоромных, а именно — их около двухсот. Посты делятся на 4 категории в зависимости от их строгости. По продолжительности посты делятся на однодневные и многодневные. Однодневные — это среды и пятницы

Великий Пост

Сам Спаситель был поведен духом в пустыню, сорок дней искушался дьяволом и ничего не ел в эти дни. Спаситель постом начал дело нашего спасения. Великий пост — пост в честь Самого Спасителя, а последняя страстная седмица этого 48-дневного поста установлена в честь воспоминания о последних днях земной жизни, страданиях и смерти Иисуса Христа.

«Что такое этот Великий пост? Он есть драгоценный дар нам Спасителя нашего, Который Сам постился сорок дней и ночей, не ел и не пил, дар поистине драгоценный для всех ищущих спасения, как умертвитель душевных страстей. Словом и примером Своим Господь узаконил его Своим последователям. И с какою любовью, какими божественными благодатными силами служит Господь всем истинно постящимся! Он их посещает, очищает, обновляет, укрепляет в борьбе со страстями... научает всякой добродетели и возводит к совершенству...» — писал о. Иоанн Кронштадтский.

С особой строгостью соблюдается пост в первую и страстную седмицы.

В чистый понедельник принято полное воздержание от пищи. В остальное время: понедельник, среда, пятница — сухоядение (вода, хлеб, фрукты, овощи, компоты); вторник, четверг — горячая пища без масла; суббота, воскресенье — пища с растительным маслом.

Рыба разрешается в Благовещение Пресвятой Богородицы и в Вербное воскресенье. В Лазареву субботу разрешается рыбная икра. В страстную пятницу нельзя вкушать пищу до выноса плащаницы.

Петров, или Апостольский пост

С понедельника недели всех Святых начинается пост Святых апостолов, установленный перед праздником апостолов Петра и Павла. Этот пост называется летним. Продолжение поста различно, в зависимости от того, как рано или поздно бывает Пасха.

Постоянно он начинается с понедельника всех Святых, а прекращается 12 июля. Продолжительнейший Петров пост включает в себе шесть недель, а кратчайший неделю с днем. Этот пост установлен в честь Святых апостолов, которые постом и молитвою приготавливались к всемирной проповеди Евангелия и готовили себе преемников в деле спасительного служения.

Строгий пост (сухоядение) в среду и пятницу. В понедельник можно горячую пищу без масла. В остальные дни — рыба, грибы, крупы с растительным маслом.

Успенский пост

Через месяц после Апостольского поста наступает многодневный Успенский пост. Он продолжается две недели — с 14 по 28 августа. Этим постом Церковь призывает нас к подражанию Божьей Матери, которая перед переселением своим на небо непрестанно пребывала в посте и молитве. Понедельник, среда, пятница — сухоядение. Вторник, четверг — горячая пища без масла. В субботу и воскресенье разрешается пища с растительным маслом.

В день Преображения Господня (19 августа) разрешается рыба. Рыбный день в Успенье, если он придется на среду или пятницу.

Рождественский (Филиппов) пост

В конце осени, за 40 дней до великого праздника Рождества Христова, Церковь призывает нас к зимнему посту. Он называется и Филиппов, потому что начинается после дня, посвященного памяти апостола Филиппа, и Рождественский, ибо бывает перед праздником Рождества Христова.

Этот пост установлен для того, чтобы нам принести Господу благодарственную жертву за собранные земные плоды и подготовиться к благодатному единению с родившимся Спасителем.

Устав о пище совпадает с уставом Петрова поста, до дня святителя Николая (19 декабря).

Если праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы выпадает на среду или пятницу, то разрешается рыба. После дня памяти Святителя Николая и до предпраздненства Рождества разрешается рыба в субботу и воскресенье. В предпраздненство нельзя есть рыбу во все дни, в субботу и воскресенье — пища с маслом.

В сочельник нельзя вкушать пищу до появления первой звезды, после чего принято вкушать сочиво — вареные в меду зерна пшеницы или отварной рис с изюмом.

Сплошные седмицы

Седмица — неделя с понедельника по воскресенье. В эти дни отсутствие поста в среду и пятницу. Сплошных седмиц пять: Святки — с 7 по 18 января, Мытаря и фарисея — за 2 недели до Великого Поста, Масленица — неделя перед Великим Постом (без мяса), Пасхальная — неделя после Пасхи, Троицкая неделя после Троицы.

Среда и пятница

Еженедельными постными днями являются среда и пятница. В среду пост установлен в воспоминание предательства Иудой Христа, в пятницу — в память крестных страданий и смерти Спасителя. В эти дни недели Святая Церковь запрещает употребление мясной и молочной пищи, а в период недели Всех Святых до Рождества Христова следует воздержание также от рыбы и растительного масла. Лишь когда на среду и пятницу приходится дни празднуемых святых, разрешается растительное масло, а в самые большие праздники, такие как Покров, — рыба.

Больным и занятым тяжелым трудом допускается некоторое послабление, чтобы христиане имели силы на молитвы и необходимый труд, но употребление рыбы в неположенные дни и тем более полное разрешение поста уставом отвергается.

Однодневные посты

1. Крещенский сочельник — 18 января, накануне Крещения Господня. В этот день христиане готовятся к очищению и освящению святой водой в праздник Крещения.

2. Усекновение главы Иоанна Предтечи — 11 сентября. Это день памяти и гибели великого пророка Иоанна.

3. Воздвижение Креста Господня — 27 сентября. Память о страданиях Спасителя на кресте ради спасения рода человеческого. Этот день проводят в молитвах, посте, сокрушении о грехах.

Однодневные посты — дни строгого поста (кроме среды и пятницы). Запрещается рыба, но разрешается пища с растительным маслом.

«Кто постится, тот с добрым духом молится», — говорится в писании Святого Иоанна Златоуста. Пост духовный тесно соединяется с постом телесным, наподобие того, как душа наша соединяется с телом, проникает его, оживляет и составляет с ним одно целое, как душа и тело составляют одного живого человека. И потому, постясь телесно, в то же время необходимо нам поститься и духовно.

Но и в потреблении постной пищи должно соблюдать умеренность. Пожилые, больные, занятые тяжелым физическим трудом люди, дети, беременные женщины и находящиеся в пути люди вообще могут освобождаться от строгого поста. Пост также не распространяется на грудных детей. Святитель Иоанн Златоуст учит: *«Кто принимает пищу и не может поститься, да подает обильную милостыню, да покажет непрестанную молитву, да имеет большую готовность к служению Слову Божьему. В этом не может ему препятствовать немощь тела. Да примирится с врагами своими; всякое злопамятство да отгонит от души своей».*

По способам приготовления и употребления пищи православные посты можно разделить на 5 категорий:

1. Строжайший пост: запрещена любая пища, допустима только вода.

2. Пост с *«сухоядением»*: разрешена невареная растительная пища без употребления постного масла.

3. Пост *«с ядением сварения»*: разрешено употребление растительной пищи подвергнутой тепловой кулинарной обработке, но без постного масла.

4. Пост *«с ядением сварения с елеем»* соответствует предыдущему, но допускается использование постного масла в натуральном виде и для приготовления пищи из растительных

продуктов.

5. Пост «с ядением рыбы», когда растительная пища в любой кулинарной обработке дополняется рыбой и рыбными продуктами, а также постным маслом.

Кроме указанных предписаний, в церковном уставе о постах оговорены дни однократного принятия пищи.

К понятию «*скоромная пища*» относится мясо и мясные продукты, молоко и молочные продукты, животные жиры, яйца, а также содержащие их продукты (кондитерские изделия с добавлением молока или яиц).

Общее правило: во время поста нельзя есть мясо, рыбу, яйца, молоко, постное масло, вино и есть больше чем раз в день. По субботам и воскресеньям можно постное масло, вино и есть два раза в день.

Из предыдущих выкладок становится понятным набор продуктов, составляющих постную пищу. Это зерновые (хлеб, крупы), бобовые, овощи, фрукты, ягоды, грибы, съедобные дикорастущие растения, орехи, пряности, мед, растительные масла, рыба и рыбные продукты.

Простой люд постился, питаясь немудреными блюдами. Самыми распространенными были похлебки, полевки, со-лодуха, кулага, толокно, овсяный кисель с постным маслом, печеный картофель, квашеная капуста, соленые грибы, грибные кушанья, каши из ячневой, овсяной, пшенной, перловой, гречневой круп. Пожалуй, самое распространенное и не требующее усилий старинное блюдо для поста— тюря. Это холодная еда из подсоленной воды с кусочками хлеба и репчатым луком. Толокно приготавливали из овса, обжаренного, точнее, выдержанного в продолжение ночи в уже не слишком горячей, но достаточно теплой русской печи. При такой процедуре белки зерна изменялись, денатурировались, а мука, полученная из такого зерна, теряла способность образовывать клейковину, но зато хорошо набухала в воде и быстро загустевала. Толокно замешивали на охлажденной кипяченой, немного подсоленной воде. Оно было любимым лакомством детворы. Из загустевшего толокна дети лепили рыбок, петушков, зайчиков— и забава, и вкусно, и голод прогоняет. Толокном обычно полдничали, ужинали перед сном. Полевка — это жидкая похlebка, которую приготавливали из ржаной муки, а точнее из заквашенного ржаного теста — расчины. Расчину ставили накануне и, когда она достаточно закисала, из нее готовили полевку. Для этого в горшочке кипятили воду, добавляли соль, лавровый лист, репчатый лук, расчину и «заколачивали» колотовкой. Полевкуправляли луком, сушеными грибами, сельдью, вяленой рыбкой.

Эти старинные кушанья, традиционные для постов, сегодня, конечно же, не едят. Такие блюда невозможно приготовить на газовой или электрической плите, это будет совсем не вкусно.

Можно проследить, как постились духовные лица на основе написанной в 1632 г. по ходу Великого поста «Столовой книги Патриарха Филарета Никитича» (Романова):

В понедельник *«у Великого Государя, Святейшего Филарета, Патриарха Московского и всея Руси кушанья не было вовсе и яствы не держано»*, — строжайший пост.

Во вторник Патриарху подавали *«в столовое кушанье капустку крошеную студеную»*, — пост с сухоядением.

В среду на патриаршем столе были: взвар с пшеном сорочинским (рисом), шафраном и перцем, капуста, горох зобанец (очищенный горох), ядра миндальные, орехи грецкие, ягоды винные (инжир), хрен, гренки, «горшочек каши» с имбирем.

В четверг, как и в понедельник, *«кушанья не было вовсе и яствы не держано»*.

В пятницу Патриарху подавали щи из квашеной капусты с луком и перцем, грибы, горох зобанец, лапшу гороховую, ядра миндальные, орехи грецкие, взвар медовый квасной с пшеном сорочинским, изюмом, шафраном и перцем, горшочек каши с имбирем, нарезанную ломтиками пареную репу с уксусом и хреном, ягоды винные, яблоки, — пост с употреблением вареной пищи, но без растительного масла.

В субботу и воскресенье у Патриарха было 2 приема пищи. В праздник Благовещения, когда единожды в течение Великого поста разрешено вкушение рыбы, на обед подавалась икра паюсная, белуга и осетр, сухие и пресно-солевые, кашку из стерляди, уху из карасей, пироги с рыбой и другую рыбную пищу, капусту, редьку, хрен, грибы, лапшу гороховую, горошек, орехи. Сходным был и ужин.

Таким образом, мы видим сочетание в течение седмицы Великого поста всех видов постного питания.

К правилам поста нужно стремиться, но выполнение их зависит от наших сил и обстоятельств. Неопытные в посте должны приступать к нему постепенно и благоразумно. Взрослые миряне могут себе облегчить пост, а больные и дети могут поститься еще более легким постом, например, только в первую неделю поста и в страстную седмицу.

ПОСТНЫЕ БЛЮДА БЕЗ МАСЛА

Салаты

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ

> 300 г свежих огурцов, 500 г свежих помидоров, 150 г репчатого лука, 1—2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки зелени лука, петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Огурцы и половину помидоров нарезать дольками. Репчатый лук нарезать полукольцами и залить кипятком на 2—3 минуты, затем воду слить и добавить к другим овощам. Оставшиеся помидоры пропустить через мясорубку, добавить раздавленный чеснок, соль, перец, всю зелень и залить заправкой овощи. Перемешать салат и подавать на стол.

САЛАТ ИЗ ОТВАРНЫХ ОВОЩЕЙ

> 250 г брокколи, 250 г цветной капусты, 100 г болгарского перца, 100 г зеленого лука, 250 г консервированной фасоли, 250 г моркови, 250 г маринованных огурцов, 0,5 л воды, 1 ст. ложка кукурузного крахмала, 1 ст. ложка столовой горчицы, 50 г лимонного сока, 50 г сахарного песка, листья зеленого салата, соль и перец по вкусу.

Перемешать крахмал с водой до однородной массы в небольшой кастрюле, добавить горчицу и нагревать на умеренном огне, пока смесь не станет густой, проварить еще 2 минуты. Охладить, добавить лимонный сок и сахар, перемешать. Брокколи, цветную капусту и морковь отварить в подсоленной воде до готовности, слить воду и охладить до комнатной температуры. Измельчить овощи для салата и сложить в миску, добавить перец, лук, нарезанные огурцы, промытую фасоль, полить соусом и перемешать, поставить в холодильник на 7—8 часов. Перед подачей немного перемешать.

САЛАТ ИЗ ТЕРТОЙ МОРКОВИ

> 200 г моркови, 200 г яблок, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка

молотых ядер грецких орехов, 2 ст. ложка лимонного или гранатового сока, 0,5 ч. ложки молотой корицы.

Морковь и яблоки вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Сок, мед, орехи и корицу хорошо растереть и этой смесью заправить салат.

САЛАТ С МОРКОВЬЮ И ОГУРЦАМИ

> 500 г моркови, 200 г соленых огурцов, 200 г томатного сока.

Огурцы очистить от кожицы и крупных семян, порезать мелкими кубиками и залить томатным соком, отставить на 30—40 минут. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Залить томатным соком с огурцами, размешать и подавать на стол.

САЛАТ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

> 400 г соленых огурцов, 200 г отварных грибов, 150 г репчатого лука, сахар, соль, перец по вкусу.

Соленые огурцы (лучше соленые в бочке) нарезать соломкой, грибы нарезать ломтиками. Лук нарезать полукольцами, бланшировать в кипятке. Смешать все ингредиенты, добавить сахар, перец, перемешать, охладить в холодильнике 30-40 минут.

САЛАТ ОВОЩНОЙ

> 400 г зеленого салата, 250 г консервированной фасоли, 200 г острого томатного соуса, 200 г зеленого лука, 200 г помидоров, 200 г огурцов, соль и перец по вкусу.

Фасоль слить и промыть под водой, залить заправкой (аджикой или кетчупом), накрыть и поставить в холодильник на 7—8 часов.

Нашинковать зеленый салат, лук, помидоры, огурцы и перемешать с фасолью.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ

> 400 г белокочанной капусты, 150 г чернослива, 0,5 лимона, 1 ст. ложка сахарного песка, 150 г моркови, 1 ч. ложка тмина, соль по вкусу.

Чернослив вымыть и замочить в холодной воде на 1,5—2 часа, затем слить, отделить от косточек и нарезать. Капусту нашинковать, перетереть с солью и сахарным песком, дать постоять 15—20 минут, затем сок отжать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Лимон вымыть и натереть на крупной терке вместе с цедрой. Все ингредиенты перемешать, сверху салат посыпать тмином.

САЛАТ ИЗ ЛУКА

> 500 г лука, 3 ст. ложки горчицы, 3 ст. ложки сахарного песка, 2 ст. ложки яблочного уксуса, соль и перец по вкусу.

Лук (лучше взять белый или синий не горький лук) очистить, нарезать тонкими полукольцами, посолить и отставить до появления сока. Приготовить заправку из горчицы, сахара, уксуса, соли, перца, хорошо все перемешать. Из лука слить сок и залить заправкой, поставить в холодильник на 10—12 часов.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ЛУКА

300 г зеленого лука, 500 г яблок, 250 мл фруктового сока, 100 г ядер грецких орехов, соль и сахар по вкусу.

Подготовленный лук нарезать, яблоки очистить от кожуры и сердцевины, натереть на крупной терке или нарезать соломкой. Ядра грецких орехов обжарить на сухой сковороде и измельчить. Лук и яблоки перемешать, добавить соль и сахар по вкусу, залить фруктовым соком, посыпать толчеными орехами.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ

> 400 г помидоров, 1 ст. ложка сахарного песка, 2 ст. ложки соевого соуса, зелень укропа для украшения.

Подготовленные помидоры сложить в дуршлаг и окунуть в кипящую воду на 0,5 минуты, снять кожицу. Помидоры нарезать тонкими ломтиками или кружками, полить соевым соусом, присыпать сахарным песком. Украсить салат веточками и поставить в холодильник примерно на 1 час до подачи на стол.

САЛАТ ФРУКТОВЫЙ

> 100 г бананов, 100—150 г апельсинов, 80—100 г киви, 100 г яблок, 100 г консервированных ананасов, 0,5 лимона, 100 мл сока от ананасов, 1 ст. ложка меда, молотый имбирь, корица, кардамон по вкусу.

Фрукты вымыть, очистить, нарезать ломтиками, добавить консервированные ананасы. С половины лимона снять цедру на мелкой терке, выдавить сок в емкость с соком от ананасов. В ту же емкость добавить цедру лимона, мед и специи по вкусу, залить фрукты этой заправкой.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЧЕСНОКОМ

> 500 г помидоров, 1—2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки зелени сельдерея, петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Третью часть помидоров пропустить через мясорубку, в полученный сок положить раздавленный чеснок, соль, перец, перемешать.

Остальные помидоры нарезать тонкими ломтиками, положить на плоское блюдо засыпать зеленью и полить заправкой.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В СОУСЕ

> 1 кг цветной капусты, 500 г помидоров, 300 г болгарского перца, 4—5 крупных зубчиков чеснока, 50 г сахарного песка, 1 ч. ложка соли; 2 ст. ложки 6 % уксуса, 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа.

Капусту разобрать на соцветия, положить в кипящую воду и варить 5 минут, откинуть на дуршлаг.

Помидоры, перец, чеснок пропустить через мясорубку, добавить сахар, соль, уксус и довести до кипения. Опустить капусту в эту смесь, добавить зелень и проварить 10—15 минут. Плотнo накрыть крышкой и поставить в прохладное место на 12—24 часа.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ

> 300 г огурцов, 300 г сладких яблок, 50 г репчатого лука, 2—3 ст. ложки готовой столовой горчицы, 1 ст. ложка зелени эстрагона, 1 ч. ложка сахарного песка, соль и перец по вкусу.

Огурцы очистить и нарезать тонкой соломкой. Яблоки

очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкой соломкой. Лук очистить нарезать тонкими полукольцами. Приготовить заправку, смешав вместе горчицу, сахарный песок, зелень эстрагона, при желании добавить соль и перец. Перемешать все составляющие салата и заправить заправкой, снова перемешать. Перед подачей на стол выдержать в холодильнике 30—40 минут

Первые блюда

СВЕКОЛЬНИК

> 200 г свеклы, 200 г моркови, 100 г репчатого лука, 600 г белокочанной капусты, 0,5 лимона, 1 ч. ложка сахарного песка, 1 ст. ложка суповой заправки «Вегета», 1—2 зубчика чеснока, соль, перец по вкусу.

Свеклу и морковь очистить, нарезать соломкой, положить в 3-х литровую кастрюлю, налить 200 мл воды, довести до кипения и тушить 20 минут на медленном огне. Затем добавить мелко шинкованную капусту, еще 200—300 мл воды и тушить 20 минут. Затем залить все кипятком, так чтобы получилось 2,5 литра супа. Добавить суповую заправку, сахар, раздавленный чеснок, сок половины лимона, посолить, поперчить по вкусу, довести до кипения и томить на медленном огне 25—30 минут. Дать настояться 30—40 минут.

РЫБНЫЙ СУП

> 500 г рыбы, 1—1,5 л воды, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 50 г корня сельдерея, 100 г репчатого лука, 1—2 шт. лаврового листа, 1 ст. ложка зелени петрушки и укропа, несколько зерен черного и душистого перца, соль.

Рыбу почистить, нарезать кусочками. Очистить, вымыть и измельчить овощи. Рыбу, овощи, приправы залить холодной водой и варить рыбный суп в течение 25—30 минут. Подавать рыбный суп с кусочком рыбы, посыпая зеленью.

ХОЛОДНЫЙ ОВОЩНОЙ СУП

> 1 л томатного сока, 200 г болгарского перца, 200 г свежих огурцов, 100 г репчатого лука, зелень базилика, петрушки, укропа, кинзы, соль и перец по вкусу.

Перец, огурцы, лук нарезать соломкой, добавить зелень по вкусу, посолить, поперчить и залить томатным соком. В такой суп можно добавить мелко нарезанный отварной картофель или отварной рис.

ПОХЛЕБКА ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

> 2,5 л воды, 500 г чечевицы, 200 г репчатого лука, 250 г моркови, 3—4 зубчика чеснока, 2—3 лаврового листа, соль, перец по вкусу.

Вымыть и замочить на 1 час чечевицу, слить воду, залить снова чистой холодной водой и поставить на огонь. Варить чечевицу 3 часа, добавляя воду по мере выкипания, часто помешивая. Лук и морковь почистить, порезать и добавить в похлебку за час до окончания приготовления. Чеснок растереть с солью и перцем, добавить вместе с лавровым листом в похлебку. Можно добавить любые специи и мелко нарезанную зелень по вкусу. Если похлебка очень густая, добавить воду. Дать настояться 20—30 минут.

ПОХЛЕБКА С РИСОМ

> 100 г риса, 200 г картофеля, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 100 г пастернака, 3—4 зубчика чеснока, 200 г репчатого лука, 2 л воды, 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа, соль, перец по вкусу.

Рис вымыть до прозрачной воды, залить холодной водой и поставить варить. Картофель и лук очистить, нарезать кубиками и положить в кастрюлю к рису. Морковь, пастернак и корень петрушки очистить, натереть на крупной терке и добавить в похлебку. Чеснок измельчить и растереть с солью и перцем в ступке, добавить к овощам. Через 30-40 минут попробовать рис на готовность. Подавать на стол, посыпая зеленью. Вместо риса в такую похлебку можно положить перловую крупу, но тогда ее нужно замочить в холодной воде на 4—5 часов.

ОВОЩНАЯ ПОХЛЕБКА

> 400 г белокочанной капусты, 200 г репчатого лука, 100 г моркови, 300 г картофеля, 100 г пастернака, 3 л воды, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки томатной пасты, 2—3 зубчика чеснока, 1—2 лавровых листа, 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа, соль, перец по вкусу.

Картофель и лук очистить, нарезать кубиками, залить водой и варить до полуготовности. Морковь, пастернак натереть на крупной терке и добавить в суп. Капусту нашинковать соломкой и положить в похлебку вместе с растертым с солью, перцем и

томатной пастой чесноком. Варить 15-20 минут, в конце приготовления добавить лавровый лист, муку, разведенную водой, размешать, что бы не образовалось комочков. Подавать на стол посыпав зеленью.

СУП ТОМАТНЫЙ ХОЛОДНЫЙ

> 200 г томатного сока, 0,5 л воды, 2 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки острого томатного соуса, 100 г зеленого лука, 100 г сладкого перца, 200 г помидоров, 2—3 зубчика чеснока, 100 г свежих огурцов, зелень петрушки и сельдерея, соль по вкусу.

Помидоры ошпарить кипятком и очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. Чеснок раздавить, зелень мелко порезать. Смешать все ингредиенты, кроме свежих огурцов и зелени, и поставить в холодильник на 4—5 часов. Перед подачей очистить огурцы от кожицы, натереть на крупной терке и добавить к супу, положить зелень.

СУП-ПЮРЕ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ

> 500 г помидоров, 100 г репчатого лука, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 1 ст. ложка муки, 2 л воды, соль, перец, специи по вкусу.

Помидоры порезать на части, положить в кастрюлю, накрыть крышкой и поставить тушить до мягкости на слабом огне в собственном соку. Морковь, корень петрушки и лук мелко порубить, положить в маленькую кастрюльку, закрыть крышкой и тушить, следить чтобы не пригорело. Затем добавить коренья и лук в тушеные помидоры и тушить вместе до тех пор, пока томат не станет темно-красным. Муку прогреть на сухой сковородке до светло-коричневого цвета и добавить к помидорам. Затем всю массу протереть через дуршлаг, часто поливая подогретой водой и, помешивая, проварить суп до густоты, посолить, поперчить, добавить специй по вкусу.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОЛОВИЗНОЙ

> 1 кг голов осетровых рыб, 2 л воды, 300 г картофеля, 100 г корня петрушки, 100 г моркови, 200 г репчатого лука, 4—5 шт. душистого перца горошком, 2 шт. лаврового листа, 1 ст. ложка зелени петрушки и укропа, соль, перец по вкусу.

Голову осетровой рыбы разрубить на куски. Удалить жабры, промыть, ошпарить, погрузив на 1-2 минуты в горячую воду. Снова промыть, положить в кастрюлю, залить водой и поставить варить на слабый огонь на 3—4 часа. Спустя час с начала варки, рекомендуется вынуть головизну шумовкой на блюдо и процедить бульон, чтобы в нем не осталось мелких костей. Головизну разобрать, отделив мясо и хрящи. Хрящи положить довариваться в бульон. Очищенные корни и лук нарезать ломтиками, картофель нарезать кубиками, положить в процеженный кипящий бульон, добавить соль, перец, лавровый лист и варить 25— 30 минут. Перед подачей на стол суп посыпать зеленью петрушки и укропа.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ

> 300 г красной фасоли, 1 л воды, 100 г репчатого лука, 2—3 зубчика чеснока, 100 г ядер грецких орехов, 3 ст. ложки зелени кинзы, петрушки и укропа, 1 ст. ложка винного уксуса, специи, соль и перец по вкусу.

Фасоль перебрать, вымыть и замочить на 8—12 часов в холодной воде. Воду слить, фасоль промыть и залить 1 литром кипятка, варить до тех пор, пока фасоль не развариться. Растолочь фасоль в пюре, добавить обжаренные на сухой сковороде и измельченные орехи, нарезанный лук, раздавленный чеснок, посолить, поперчить, варить 7-10 минут. Затем добавить нарезанную зелень, уксус, дать закипеть, уменьшить огонь и подержать на нем 2—3 минуты.

СУП ГРИБНОЙ

> 300 г перловой крупы, 500 г шампиньонов, 200 г репчатого лука, 2 л воды, соль и перец по вкусу.

Перловую крупу вымыть и замочить заранее на 2—3 часа. Грибы нарезать небольшими ломтиками, залить водой и добавить перловку, мелко нарезанный лук. Варить в течение 1 — 1,5 часов. За 10—15 минут до окончания приготовления добавить соль, перец и зелень.

УХА ИЗ РЕЧНОЙ РЫБЫ

> 1,5 кг рыбы, 1,75 л воды, 200 г репчатого лука, 100 г

моркови, 100 г корня петрушки, 100 г корня пастернака, 200 г картофеля, соль, черный молотый перец, лавровый лист, 1 ст. ложка мелкорубленной зелени укропа, петрушки и эстрагона.

Овощи почистить, помыть, рыбу обработать (почистить, выпотрошить, помыть, нарезать). Сварить рыбы плавники, хвосты, головы в течение 30 минут, бульон процедить. В подсоленный бульон положить нарезанный дольками картофель, мелко нарезанный лук и варить на слабом огне 20 минут; затем добавить лавровый лист, перец, прокипятить 5 минут. В приготовленный бульон положить крупно нарезанные куски рыбы и варить на умеренном огне 15-20 минут, не доводя до сильного кипения. В конце, если надо, досолить, заправить зеленью петрушки, укропа и эстрагона. Снять с огня, закрыть крышкой и дать настояться в течение 7—8 минут. Затем уху можно подавать.

ФРУКТОВЫЙ СУП (1-й вариант)

> 250 г мандаринов, 400 г консервированных ананасов, 400 г консервированных персиков, 80 г изюма, 3 ст. ложки крупы саго, 1 л воды, 2 целые палочки корицы, 4 палочки гвоздики, сахар по вкусу.

Налить в кастрюлю воду, положить корицу и гвоздику, накрыть крышкой и дать закипеть, кипятить 5 минут. Затем снять с огня и дать настояться 8—10 часов, процедить. Добавить в настой крупу саго и изюм, дать немного постоять и затем кипятить пока саго не сварится и жидкость не станет прозрачной. Снять с огня, добавить фрукты и сахар, дать настояться еще 8—10 часов в холодильнике. Подавать можно как холодным, так и теплым.

ФРУКТОВЫЙ СУП (2-й вариант)

> 800 г свеклы, 200 г яблок, 50 г изюма, 2 ст. ложки отварного риса, сахар по вкусу, 2,5 стакана свекольного отвара, 1 стакан яблочного сока без сахара.

Свеклу сварить в кожуре, очистить, нарезать мелкими кубиками, залить охлажденной кипяченой водой, дать настояться 2 часа и процедить. В полученный свекольный настой добавить сахар, яблочный сок, очищенные от кожуры и нарезанные яблоки, тщательно промытый и слегка распаренный изюм, отварной рис.

СУП ОВСЯНОЙ

> 150 г овсяных хлопьев «геркулес», 2,5 л воды, 50 г чернослива без косточек, 50 г изюма, 50 г урюка, сахар, специи, соль по вкусу.

Вскипятить воду, подсолить и засыпать «геркулес», варить до полной готовности. Затем протереть все через сито. Чернослив, урюк и изюм запарить на 20—30 минут кипятком, затем обсушить. Чернослив и урюк нарезать тонкой соломкой, добавить изюм и залить протертым отваром. По вкусу добавить сахар и специи.

КЛУБНИЧНЫЙ СУП (1-й вариант)

> 1,2 кг клубники, 300 г дыни, 300 г персиков, 250 г малины, 6 веточек мяты, сахар по вкусу.

Промыть и очистить клубнику, отложить примерно 200 г, а из оставшейся клубники сделать пюре с сахаром, лучше протереть через мелкое сито. Дыню, персики и отложенную клубнику очистить и очень мелко порезать, добавить в клубничное пюре и поставить в холодильник на 1—2 часа.

Подавать в суповых тарелках, положив в каждую, по веточке мяты.

КЛУБНИЧНЫЙ СУП (2-й вариант)

> 500 г клубники, 100 г сахарного песка, 500 мл воды, 40 г крахмала, 500 мл белого вина, 2 ст. ложки молотых сухарей, соль по вкусу.

Клубнику вымыть, удалить хвостики, разрезать ягоды на половинки, засыпать половиной всего сахара. Вскипятить воду, добавить соль и вторую половину сахара. Крахмал развести водой и ввести в сироп, добавить вино, охладить. Охлажденной смесью залить ягоды клубники, посыпать молотыми сухарями.

ХЛЕБНЫЙ СУП (1-й вариант)

> 400 г хлеба, 750 мл фруктового сока, 200 г яблок, 200 г груш, 4 ст. ложки изюма, 4 ст. ложки сахарного песка, 1 ч. ложка лимонного сока, ванильный сахар по вкусу.

Хлеб очистить от корочек, залить небольшим количеством воды и размять в однородную массу. Добавить сок, очищенные и нарезанные ломтиками фрукты, изюм и сахар, варить 15-20

минут, в конце добавить лимонный сок и ванильный сахар, выключить огонь.

<i>ХЛЕБНЫЙ СУП (2-й вариант)</i>

> 500 мл виноградного сока, 150 г тертого черного хлеба, 3 ст. ложки сахара, 300 г свежей клубники или малины.

Немного подогреть сок с сахаром до полного растворения и залить хлеб. Когда суп остынет добавить вымытые и перебранные ягоды.

Вторые блюда

ВАРЕНИКИ С ВИШНЯМИ

> 300 г муки, 250 мл воды, 500 г свежей или консервированной вишни (клубники, абрикос), сахар и соль по вкусу.

Воду вскипятить, залить кипятком муку и 0,5 ч. ложки соли. Осторожно вымесить горячее крутое постное тесто до эластичности, накрыть салфеткой и ставить на 30—40 минут. Далее разделить тесто, как обычное, т.е. раскатать, сделать лепешки, наполнить начинкой.

У свежей вишни или абрикос удалить косточки, консервированные ягоды откинуть на дуршлаг. Наполнить лепешки теста начинкой, добавить сахар. Сварить вареники в кипящей подсоленной воде, через 5 минут после того, как вареники всплывут, вынуть их шумовкой, ополоснуть под проточной водой и разложить на большом плоском блюде. Подавать с медом.

МАРИНОВАННЫЕ ГОЛУБЦЫ

> 1кг белокочанной капусты, 1 кг моркови, 500 г пастернака, 300 г чеснока, соль по потребности.

У вилка капусты вырезать кочерыжку и отварить в подсоленной воде 3—5 минут, немного охладить и разобрать на листья. Морковь и пастернак очистить и натереть на крупной терке, чеснок мелко нарубить, смешать все вместе. Накрутить небольшие голубцы с этой начинкой, плотно уложить в кастрюлю и залить кипящим рассолом — 1 ложка соли на 1 литр воды. Сверху положить небольшой гнет, поставить в прохладное место на 2 суток, затем можно подавать к отварному картофелю или макаронам.

Для быстрого приготовления можно бланшировать морковь и пастернак, сделать такие же голубцы, но залить кипящим маринадом — на 1 л воды, 1,5 стакана сахара, 1,5 стакана 9% уксуса, 2 ст. ложки соли. Через 2—3 часа можно подавать на стол.

ЗАЛИВНАЯ РЫБА

> 1,5 кг рыбы, 1 шт. моркови, 1 шт. корня петрушки, 100 г

репчатого лука, 2 шт. лавровых листа 6 шт. душистого перца горошком, 1 яйцо, 1 ст. ложка уксуса, 30 г желатина, соль по вкусу.

Рыбу (судак, осетрина, стерлядь) почистить, отрезать голову, плавники, хвост. Сварить бульон из этих частей, добавить очищенные целые морковь, корень петрушки, лук. Филе нарезать порционными кусками и осторожно положить в кипящий бульон, дать закипеть и сразу убавить огонь, так чтобы рыба варилась в не кипящем бульоне, тогда она не будет распадаться. Посолить, добавить лавровый лист и перец горошком, варить до готовности 15—20 минут, вынуть рыбу и разложить на плоском блюде остывать. Залить горячим бульоном (примерно 0,5 стакана) желатин для набухания.

Бульон продолжать варить, чтобы вода выпарилась, и осталось примерно 1 л бульона. Взбить яичный белок с уксусом, влить в кипящий бульон, дать закипеть и выключить огонь. Когда белок осядет процедить бульон, добавить разведенный желатин и растворить его полностью. В высокое широкое блюдо налить половину бульона и поставить в холодильник застывать. На застывший бульон разложить ломтики рыбы украсить по желанию морковь из бульона, маслинами, кружком отварного яйца или зеленью, затем залить второй половиной полузастывшего бульона, поставить в холодильник на 1,5—2 часа.

РЫБА ТУШЕНАЯ

> 2—2,5 кг рыбы, 500 г репчатого лука, 300 г моркови, 300 г пастернака, 100 г корня петрушки, 300 г помидоров, 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа, соль, перец, специи по вкусу.

Рыбу (толстолобик, лещ или другая рыба с большим количеством костей) почистить, выпотрошить, отделить головы, хвосты и плавники и сварить из них рыбный бульон для супа. Филе нарезать крупными кусками.

Лук очистить и нарезать полукольцами, коренья очистить и нарезать кружочками или толстой соломкой. На дно кастрюли положить часть лука и кореньев, затем в один ряд филе рыбы, снова слой лука и кореньев, верхним должен быть слой овощей. Посыпать солью, перцем, специями, добавить тертые на терке помидоры или томатную пасту, залить водой (она должна только покрыть содержимое кастрюли) и поставить на огонь. Когда закипит, снять пену и уменьшить огонь до минимально возможного уровня, плотно накрыть крышкой. И оставить на плите на 6 часов, не поднимать крышку до окончания

приготовления, затем убрать огонь и дать кастрюле остыть.

ГРИБЫ С ОВОЩАМИ

> 100 г сухих грибов, 50 г моркови, 100 г репчатого лука, 300 г картофеля, 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа, соль, перец по вкусу.

Грибы промыть и замочить на 3—4 часа. Овощи очистить и нарезать соломкой, а картофель — мелкими кубиками. Часть овощей уложить на дно кастрюли, сверху разложить нарезанные соломкой грибы, прикрыть их оставшимися овощами. Подготовленные продукты залить водой, в которой замачивались грибы (предварительно нагреть ее до кипения, добавив соль и перец). Грибы и овощи довести до кипения, без перемешивания, варить 20-25 минут и посыпать мелко измельченной зеленью. Закрыть крышкой и настаивать без нагревания 15—20 минут.

Овощи и грибы выложить в салатник и полить отваром, оставшимся от варки овощей и грибов.

КОЛИВО (старинный рецепт)

> 400 г ячневой крупы, 3 л воды, 1 стакан молока, 1 стакан мака, 2—3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки клюквенного варенья.

Крупку промыть, отварить в воде на умеренном огне, снимая все время пену. Как только крупа начнет выделять слизь, лишнюю воду слить, кашу переложить в другую посуду, добавить молоко и варить до мягкости крупы и загустения, все время помешивая.

Мак подготовить: залить его крутым кипятком, дать распариться, через 5 минут, воду слить, мак промыть, вновь залить крутым кипятком, сразу же слить его, как только начнут появляться капельки жира на поверхности воды. Распаренный мак перетереть в ступке (фарфоровой), добавляя по 0,5 ч. ложки кипятка к каждой столовой ложке мака. Мак смешать с загустевшей, размягченной ячневой кашей, добавить мед, прогреть на слабом огне 5—7 минут, непрерывно помешивая, снять с огня, заправить вареньем.

СОЕВЫЙ ТВОРОГ С КАРТОФЕЛЕМ

> 300 г соевого творога, 250 г картофеля, 100 г репчатого лука, зелень мяты, зелень кинзы, соль, перец красный и черный по

вкусу, молотый тмин, 2 ст. ложки уксуса, 1 помидор для украшения.

Сварить картофель и порезать кубиками, мелко порезать лук, посолить его и через 5 минут промыть водой. Перемешать лук с картофелем, добавить зелень мяты и кинзы, перемешать. Растереть творог с солью, тмином, уксусом, красным и черным перцем, прибавить творог со специями к картофелю и перемешать. Украсить зеленью кориандра и ломтиками томата.

СОЕВЫЙ СЫР С ОВОЩАМИ

> 400 г соевого сыра, 150 г помидоров, 100 г свежих огурцов, 200 г отварного картофеля, 100 г репчатого лука, 100 г сладкого перца, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки 6 % уксуса, соль и перец по вкусу, зелень мяты, кинзы.

Нарезать соевый сыр мелкими кубиками, добавить специи и уксус, слегка перемешать и отставить на 20—30 минут. Нарезать помидоры, огурцы, картофель, лук, перец мелкими кубиками, перемешать и посыпать сахаром. Сверху положить сыр со специями. Зелень мяты и кинзы не резать, а отрывать пальцами небольшие веточки и украшать ими блюдо.

РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ

> 1,5—2 кг рыбы, 200 г репчатого лука, 150 г моркови, 200 г помидоров, 1 ст. ложка кетчупа, сахар, соль, перец по вкусу.

Рыбу (треска, минтай, хек или пикша) очистить, вымыть, нарезать крупными кусками. Глубокую форму для духовки застелить фольгой и выложить рыбу. Лук очистить,

нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке и засыпать рыбу овощами. Помидоры или томатную пасту смешать с кетчупом, сахаром, солью, перцем, специями, залить маринадом рыбу и плотно закупорить фольгу. В форму налить 0,5 стакана воды. Духовку нагреть до 250 °С, запекать 30—40 минут. Оставить остывать рыбу в духовке.

ЗАКУСКА ИЗ ТЫКВЫ

> 500 мл отварной протертой тыквы, 400 г соевого творога, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка молотого имбиря, перец, соль по вкусу, 1 ст. ложка зелени кинзы, петрушки и укропа

Сварить тыкву и протереть ее через сито. Растереть соевый творог со специями и уксусом. Смешать творог и тыкву и украсить зеленью.

ФАРШИРОВАННЫЕ ОГУРЦЫ

> 4 свежих огурца, 500 г мелко нарезанных тушеных грибов, 2 ст. ложки отварного риса, 150 г репчатого лука, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка сока лимона, 1 ч. ложка муки, 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа, соль, перец по вкусу.

Огурцы очистить от кожи, разрезать поперек и вынуть семена. Грибы смешать с репчатым луком, зеленью, посолить, поперчить. Наполнить половинки огурцов накрыть пустыми половинками, перевязать нитками и уложить в смазанную маслом огнеупорную посуду. Томатную пасту смешать с мукой. Полученный соус вылить на огурцы, сбрызнуть соком лимона и тушить под крышкой 20 минут. Готовые огурцы посыпать зеленью.

ПОСТНЫЕ БЛЮДА С МАСЛОМ

Салаты

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННОЙ КАПУСТЫ

> 600 г белокочанной капусты, 1 ст. ложка сахарного песка, 0,5 ч. ложки соли, 1 ст. ложка лимонного сока, 200 г моркови, 80 г корня сельдерея, 2 шт. красного сладкого перца, 100 г репчатого лука, 100 г винограда или 2 ст. ложки изюма, 3 ст. ложки растительного масла.

Капусту тонко нашинковать, перемешать с солью, сахаром, лимонным соком и хорошо перетереть руками, отставить на 30—40 минут.

Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Морковь и сельдерей очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить и нарезать полукольцами. Смешать все ингредиенты, добавить виноград или запаренный изюм. Полить салат пахучим растительным (рыночным) маслом.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ГОРЧИЦЕЙ

> 300 г белокочанной капусты, 200 г моркови, 100 г болгарского перца, 100 г репчатого лука, 70 г сахарного песка, 2 ст. ложки столовой горчицы, 1 ст. растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, специи и соль по вкусу.

Капусту, перец нарезать тонкой соломкой, лук нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке, перемешать. Приготовить заправку из горчицы, сахара, масла, специй, соли и уксуса, хорошо перемешать и залить овощи. Снова перемешать и поставить в холодильник на 2 часа. Подавать холодным.

САЛАТ С ФАСОЛЬЮ

> 250 г консервированной фасоли, 150 г маринованных огурцов, 100 г репчатого лука, 100 г яблок, 200 г отварной свеклы, 100 г отварной моркови, 3 ст. ложки растительного масла, молотые специи, уксус, соль и перец по вкусу.

Приготовить заправку из масла, уксуса, специй, соли и перца, взбить до однородной массы. Нарезать овощи соломкой, залить

овощи заправкой. Фасоль отцедить от жидкости и промыть проточной водой, добавить к другим овощам. Яблоко очистить от сердцевины и нарезать тонкими ломтиками, добавить в салат и все перемешать.

ФАРШИРОВАННЫЙ ЧЕРНОСЛИВ

> 500 г чернослива, 1—2 зубчика чеснока, 300 г ядер грецкого ореха, 100 г постного майонеза, 1 ч. ложка сахарной пудры листья салата.

Чернослив залить кипятком и отставить на 20—25 минут, затем надрезать каждый плод сбоку и вытащить косточку. Ядра грецких орехов слегка обжарить на сухой сковороде, растолочь с чесноком и 1—2 ч. ложками майонеза. Начинить каждый плод чернослива фаршем и уложить в блюдо на листья салата, сверху залить постным майонезом, добавив в него сахарную пудру.

ЗАКУСКА ИЗ ПЕРЦА

> 1 кг сладкого красного перца, 150 г растительного масла, 3—4 зубчика чеснока, 1—2 шт. лаврового листа, 5—6 шт. горошин душистого перца, 1 ст. ложка уксуса, соль по вкусу.

Крупный красный перец вымыть, высушить салфеткой, запечь в духовке при 220 °С, так чтобы бочка плодов чуть пригорели. Вынуть из духовки и сложить в кастрюлю под крышку и кастрюлю обмотать полотенцем на 30 минут. В

сковороде раскалить масло, быстро обжарить измельченный чеснок и убрать с огня. Достать перец и очистить от кожицы и семян, разрезать на 2—3 части. Сложить в чистую сухую литровую банку, поливая каждый ломтик перца чесночным маслом и посыпая солью. Сверху добавить лавровый лист, перец горошком, уксус и все масло с чесноком. Закрыть банку крышкой и хорошо встряхнуть. Охладить и поставить в холодильник на 12—24 часа.

ПОСТНЫЙ (СОЕВЫЙ) МАЙОНЕЗ

> 100 г сухого соевого молока, 250 мл воды, 250 мл растительного масла, 1 ч. ложка сахарного песка, 0,5 ч. ложки соли, 2 ст. ложки горчицы, 1 ст. ложка уксуса, перец по вкусу.

Молоко залить кипятком и размешать или взбить миксером,

дать постоять 15—20 минут. Соль развести 0,5 ст. ложки воды, добавить уксус.

В молоко добавить сахар, взбить миксером 2—3 минуты, продолжая взбивать, тонкой струйкой добавить все масло. В конце добавить уксусно-солевой раствор, горчицу, перец.

ВИНЕГРЕТ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

> 300 г отварной свеклы, 100 г отварной моркови, 300 г отварного картофеля, 300 г квашеной капусты, 100 г репчатого лука, , 140 г консервированного горошка, 150 г соленых огурцов, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка 6 % уксуса, 1 ч. ложка горчицы, зелень, сахар, соль, перец по вкусу.

Все овощи нарезать небольшими кубиками. Приготовить заправку из масла, уксуса, горчицы, сахара, соли, перца и мелко нарезанной зелени. Заправить винегрет и дать настояться 30—40 минут. В такой винегрет можно добавить сельдь, маринованные или соленые грибы и другие компоненты.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

> 800 г квашеной капусты, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, 150 г воды, 2 ст. ложки сахара, 200 г болгарского перца, 200 г зеленого лука, 250 г отварной свеклы.

Отжать капусту и промыть проточной водой, откинуть на дуршлаг. Смешать уксус, масло, воду и вскипятить. Отставить от огня и добавить сахар. Положить капусту в миску, добавить остальные мелко нарезанные овощи, перемешать и ошпарить горячей уксусной смесью. Перемешать, накрыть крышкой, поставить в холодильник на 7—8 часов.

САЛАТ РЫБНЫЙ

> 200 г отварного филе рыбы, 150 г отварного картофеля, 150 г соленых огурцов, 2 ст. ложки готового хрена, 1 ч. ложка сахарного песка, 100 г постного майонеза, 2 ст. ложки зелени лука, соль и перец по вкусу.

Отварную рыбу разобрать на небольшие ломтики, картофель и огурцы нарезать маленькими кубиками. Приготовить заправку из хрена, сахара, майонеза, соли и перца. Заправить салат заправкой, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ

> 400 г консервированной печени трески, 200 г отварного картофеля, 100 г отварной моркови, 200 г свежих огурцов, 2 ст. ложки зелени лука, 280 г консервированной кукурузы, 1 ч. ложка уксуса, соль, перец по вкусу.

Картофель и морковь нарезать мелкими кубиками. Огурцы очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками. Печень вынуть из банки, размять вилкой. Смешать все ингредиенты. В масло из банки с печенью добавить уксус и этой заправкой залить салат.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

> 700 г отварного картофеля, 100 г маринованных огурцов, 100 г зеленого лука, 1 ст. ложка петрушки, 200 г маринованного болгарского перца, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка столовой горчицы, 1 ст. ложка уксуса, молотые специи, сахар, соль и перец по вкусу.

Смешать масло, уксус, сахар, горчицу, специи, перец и соль, взбить до получения однородной смеси. Овощи нарезать небольшими кубиками, перемешать, добавить заправку и снова перемешать, охладить в холодильнике 1—2 часа.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ КАБАЧКОВ

> 1 кг кабачков, 4 шт. красного сладкого перца, 200 г репчатого лука, 5 ст. ложек сахарного песка, 2 ст. ложки соли, 125 мл 6% уксуса, 125 мл растительного масла.

Молодые кабачки вымыть, нарезать тонкими длинными пластинками, сложить в кастрюлю, пересыпая нарезанным соломкой сладким перцем и полукольцами луком.

Приготовить маринад: вскипятить 1 л воды, добавить сахарный песок, соль, уксус и растительное масло. Залить маринадом кабачки, охладить и поставить на сутки в холодильник.

САЛАТ ИЗ РИСА С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

> 200 г длинного отварного риса, 3 ст. ложки зелени сельдерея, 200 г моркови, 4 ст. ложки растительного масла, 80 г ядер грецких орехов, 2 ст. ложки винного уксуса, сахар и соль по

вкусу.

Сельдерей мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке. Смешать рис, сельдерей, морковь.

Обжарить измельченные ядра грецких орехов в сковороде с двумя ложками растительного масла, до золотистого цвета, снять с огня. В отдельной посуде смешать 2 ст. ложки масла, уксус, сахар, соль до получения однородной массы, добавить эту смесь к грецким орехам, перемешать и вылить на рис, накрыть крышкой и охладить.

ВИНЕГРЕТ С КАБАЧКАМИ

> 300 г отварной свеклы, 200 г отварной моркови, 300 г отварного картофеля, 100 г репчатого лука, 300 г маринованных кабачков, 250 г консервированного горошка, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки готовой столовой горчицы, 1 ст. ложка зелени петрушки и укропа, соль, перец по вкусу.

Свеклу и морковь натереть на крупной терке и залить растительным маслом. Картофель и кабачки нарезать мелкими кубиками. Лук нарезать полукольцами.

Тщательно растереть растительное масло с горчицей, солью и перцем, добавить 2—3 ст. ложки маринада от кабачков.

Смешать все ингредиенты и залить заправкой, дать постоять 1—2 часа в холодильнике. Перед подачей посыпать зеленью.

Первые блюда

ГОРОХОВЫЙ СУП

> 150 г гороха, 100 г репчатого лука, 50 г моркови, 200 г картофеля, 1,5 л воды, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка зелени петрушки и укропа, соль, перец по вкусу.

Горох замочить в холодной воде на 8—12 часов. Хорошо промыть и варить 1—1,5 часа, пока горох не разварится в кашу, добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель. Обжарить на растительном масле очищенный и нарезанный лук, тертую морковь, положить в суп, посолить, поперчить. Когда картофель сварится, положить зелень. Подавать с сухариками.

БОРЩ ПОСТНЫЙ (1-й вариант)

> 50 г сухих грибов, 150 г белой фасоли, 100 г репчатого лука, 50 г моркови, 50 г свеклы, 1 шт. сладкого перца, 200 г картофеля, 200 г белокочанной капусты, 3 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки зелени сельдерея, петрушки и укропа, соль, сахар, перец по вкусу.

Отварить сухие грибы, предварительно замоченные на ночь и тщательно промытые. В отдельной кастрюльке отварить фасоль. Оба бульона соединить, проварить, посолить. Туда же добавить сладкий перец, картофель и шинкованную капусту.

В это же время на сковороде в растительном масле обжарить лук, тертую морковь и свеклу. Добавить томатного сока или томатной пасты. Если свекла недостаточно сладкая, то добавить сахара. Когда картошка сварится, всыпать овощи в борщ и еще минут 10 варить.

Посыпать сельдереем, укропом и петрушкой. Дать настояться 30-40 минут.

БОРЩ ПОСТНЫЙ (2-й вариант)

> 2 л воды, 200 г лука репчатого, 100 г моркови, 100 г свеклы, 200 г картофеля, 100 г болгарского перца, 2 ст. ложки томатной пасты, 300 г свежей капусты, 50 г растительного масла, соль, сахар по вкусу, зелень разная по вкусу.

В кипящую воду положить очищенную целую свеклу и третью

часть мелко нарезанного репчатого лука, варить почти до готовности. Мелко нарезанные репчатый лук (0,3)

и морковь поджарить на растительном масле до золотистого цвета, развести томатную пасту 1-2 ложками воды, залить овощи и потушить 5-10 минут на небольшом огне. Свеклу вынуть, а в свекольный отвар положить нарезанный кубиками картофель и последнюю треть лука. Когда картофель будет готов положить в борщ заправку из лука, моркови и томатной пасты, проварить 2—3 минуты. Заложить в борщ нашинкованную капусту и болгарский перец, проварить 5—8 минут. Отваренную свеклу натереть на крупной терке и положить в кастрюлю. Как только все закипит, добавить томатную пасту, соль, сахар по вкусу, заправить борщ зеленью.

СУП РИСОВЫЙ

> 150 г риса, 400 г капусты, 50 г моркови, 100 г репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 2 л воды, 0,25 ч. ложки тертого мускатного ореха, перец и соль по вкусу.

Нагреть толстостенную кастрюлю и вылить в нее масло, положить мелко нарезанные капусту и лук, жарить на среднем огне, пока овощи не станут мягкими. Добавить воду, рис и мускатный орех. Накрыть крышкой и варить 20—25 минут до готовности риса, в конце приготовления посолить и поперчить по вкусу.

РАССОЛЬНИК

> 2,2 л воды, 150 г перловки, 150 г лука, 50—80 г моркови, 50 г корня петрушки, 300 г картофеля, 300 г соленых огурцов, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа, соль, перец по вкусу.

Перловую крупу обжарить на сухой сковороде, залить кипятком и варить 30-40 минут, подливая понемногу холодной воды, до готовности, затем добавить очищенный, нарезанный картофель. Очищенные лук, морковь и корень петрушки обжарить на растительном масле, добавить мелко нарезанные соленые огурцы и обжаривать 15—20 минут, добавить томатную пасту. Когда сварится в супе картофель, добавить обжаренные овощи, посолить, поперчить и варить 15—20 минут, добавить зелень, снять с огня и дать настояться 15-20 минут.

ЩИ С ГРИБАМИ

> 400 г квашеной капусты, 3 ст. ложки растительного масла, 30 г сухих грибов, 1,5 л воды, 1 ст. ложка муки, 200 г репчатого лука, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 3 шт. лавровых листа, соль и перец по вкусу.

Грибы хорошо промыть, залить холодной водой, добавить 100 г репчатого лука и варить грибы до мягкости 1—1,5 часа. Лук, морковь, корень петрушки мелко порубить, обжарить в масле, промытую в холодной воде и хорошо отжатую капусту, влить немного грибного бульона, положить лавровый лист и перец, посолить и тушить капусту до мягкости 20—30 минут. Когда капуста станет мягкой влить ее в грибной бульон. Муку поджарить в 1 ст. ложке масла, разбавить грибным бульоном, заправить щи и прокипятить.

СУП С ФАСОЛЬЮ

> 300 г фасоли, 200 г картофеля, 150 г моркови, 300 г помидоров, 150 г соевого сыра, 2 л воды, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, 3—4 зубчика чеснока, зелень, соль и перец по вкусу.

Замочить фасоль на ночь и отварить в небольшом количестве воды. Воду довести до кипения, положить картофель и отварную фасоль с жидкостью. Репчатый лук и морковь мелко нашинковать и обжарить на растительном масле. Чеснок растолочь с солью и перцем и заправить суп. Сыр натереть на крупной терке. Перед подачей на стол суп посыпать тертым сыром и мелко рубленой зеленью.

ПОСТНЫЙ КАПУСТНЯК (СУТОЧНЫЕ ЩИ)

> 500 г квашеной капусты, 150 г репчатого лука, 50—80 г моркови, 50 г корня петрушки, 300 г картофеля, 2 шт. лаврового листа, 2 ст. ложки зелени лука, петрушки и укропа, соль, перец по вкусу.

Квашеную капусту немного промыть, отжать и обжарить с репчатым луком на растительном масле, затем накрыть крышкой и тушить 10—15 минут.

Картофель и морковь очистить, нарезать залить водой и сварить до полной готовности, добавить тушеную капусту, специи и немного посолить, важно не пересолить, так как капуста отдаст

в щи и соль и кислоту. Варить 25—30 минут, в конце приготовления добавить зелень, поставить настаиваться в течение суток.

Подавать с чесноком, нарезанным в тарелки.

ОСТРЫЙ СУП

> 200 г отварного риса, 100 г репчатого лука, 100 г болгарского перца, 50 г растительного масла, 100 г корня сельдерея, 1,5 л воды, 100 г сладких яблок, 5 ст. ложек муки, 200 г томатного сока, карри, гвоздика, перец, соль по вкусу.

Сельдерей очистить и нарезать небольшими кубиками, лук и перец измельчить. В 2-х литровой толстостенной кастрюле поджарить на растительном масле сельдерей, лук и перец, до золотистого цвета, затем шумовкой вынуть овощи и отложить. В масло добавить муку и обжарить до коричневого цвета, затем залить воду и, помешивая, нагревать на умеренном огне, пока бульон не загустеет. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, нарезать на мелкие кусочки и положить вместе с отложенными овощами и томатным соком в суп. Варить под закрытой крышкой 40—50 минут, периодически помешивая, в конце приготовления добавить отварной рис, соль и специи.

СОЛЯНКА РЫБНАЯ

> 500 г рыбы, 2 л воды, 3—4 шт. соленых огурцов, 150 г репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка каперсов, 1 ст. ложка маслин, 5 шт. перца горошком, 2—3 шт. лаврового листа, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка зелени петрушки и укропа, 0,5 лимона, соль, перец по вкусу.

Для приготовления солянки можно брать любую свежую малокостную рыбу. Хорошая солянка получается из красной рыбы. Снятое с рыбы филе нарезать кусочками, а из костей и голов сварить бульон. Варить бульон 25—30 минут, добавить лавровый лист и перец горошком, посолить.

Очищенный лук тонко нашинковать и слегка поджарить в суповой кастрюле с маслом, добавить томата-пюре и тушить 5—6 минут. После чего в кастрюлю положить кусочки рыбы, нарезанные ломтиками огурцы, каперсы, лавровый лист, немного перца, и залить подготовленным горячим бульоном, посолить и варить 10—15 минут.

Перед подачей на стол в солянку положить маслины и мелко

нарезанную зелень петрушки и укропа, добавить ломтики лимона, очищенные от кожицы.

ЛУКОВЫЙ СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

> 150 г репчатого лука, 200 г рыбных консервов в масле (сардина или тунец), 3—4 зубчика чеснока, 1,5 л воды, 1 ст. ложка карри, имбирь (кусочек примерно 1 см куб.), 1 ст. ложка растительного масла, половинка острого перца, соль по вкусу.

Слить масло от консервированной рыбы в кастрюлю, добавить растительное масло, на маленьком огне потушить лук, порезанный небольшими кубиками, но не поджаривать. Чеснок потереть на терке или раздавить прессом и добавить к луку, потушить 5 минут.

Вскипятить воду в другой кастрюле и залить кипятком тушеный лук и чеснок и добавить острый перец, всего на 5 минут, затем его необходимо удалить. Положить в суп тертый имбирь, карри, консервированную рыбу, посолить, довести до кипения и проварить 5 минут.

Вторые блюда

ФАРШИРОВАННЫЙ ЗАЛИВНОЙ СУДАК

> 600—700 г рыбы, 100 г репчатого лука, 1 кусок хлеба, 1 ч. ложка манной крупы, 1 ст. ложка растительного масла, 2 шт. лаврового листа, 5—6 горошин душистого перца, 1 яйцо, 1 ч. ложка уксуса, 15 г желатина, соль, перец по вкусу.

Рыбу очистить, отрезать плавники и голову, через отверстие удалить внутренности.

Рыбу на разделочной доске разрезать вдоль позвоночника и отделить мясо от него. Кожу с мякотью разложить на доске и срезать все мясо, стараясь не повредить кожу.

Лук очистить, нарезать кубиками и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

Жареный лук, замоченный в воде хлеб и мякоть рыбы дважды пропустить через мясорубку, добавить соль и перец, вымесить фарш.

На разделочной доске разложить небольшой кусок чистой, смоченной в растительном масле, марли. На нее положить рыбью кожу, на одну половину уложить фарш, накрыть другой половиной и туго завернуть в марлю, придавая форму рыбы.

Голову, плавники, позвоночник залить водой, добавить соль, лавровый лист, перец и сварить бульон в широкой низкой кастрюле. Процедить бульон и положить в него фаршированную рыбу, варить на медленном огне 50—60 минут с момента закипания. Остудить рыбу в бульоне, затем аккуратно вынуть рыбу и снять марлю, нарезать рыбу ломтиками толщиной примерно в 1 см, разложить на блюде.

Яичный белок взбить с уксусом и влить в кипящий бульон, отставить с огня. Белок осядет, и бульон станет прозрачным, слить, растворить желатин, процедить и залить рыбу.

Украсить кружками отварной моркови, маслинами или зеленью.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

> 1 кг (риле судака, 250 г репчатого лука, 1 кусок белого хлеба, 1 ч. ложка манной крупы, 100 мл растительного масла, 100 г моркови, 100 г болгарского перца, 100 г томатной пасты, 1 зубчик чеснока, 2—3 ст. ложки панировочных сухарей, соль, перец

по вкусу.

Филе рыбы, замоченный заранее в воде хлеб, манную крупу и половину лука пропустить через мясорубку, хорошо вымешать. Разделать котлеты, обваливать в панировочных сухарях, обжарить на растительном масле до готовности.

Оставшийся лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке, перец нарезать соломкой и обжарить до золотистого цвета, добавить томатную пасту, разведенную пополам с водой и прокипятить соус до густоты 10—15 минут, добавить раздавленный чеснок и положить в соус котлеты, прокипятить еще 10—15 минут.

СУДАК, ФАРШИРОВАННЫЙ ЗЕЛЕНЬЮ

> 3—3,5 кг рыбы, 300 г репчатого лука, 300 г моркови, 300 г цукини, 2—3 зубчика чеснока, 100 г зелени базилика, 100 г зелени укропа, 50 г зелени кинзы, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец, карри по вкусу.

Рыбу почистить, выпотрошить и отделить все плавники, хвосты и головы. Филе натереть солью и перцем и отложить на 10 минут. Головы, плавники и хвосты залить водой и дать закипеть, снять пену, посолить, положить 1—2 лавровых листа, 2—3 перца горошком и целую луковицу и проварить на медленном огне 30—40 минут! Кинзу, укроп и базилик вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать и смешать с икрой, если она была в рыбе, посолить, поперчить и наполнить брюшка рыбы этой смесью, зашить. Рыбный бульон процедить, подготовленные тушки рыбы уложить в широкую кастрюлю, залить бульоном, добавить воды, чтобы рыба была вся покрыта. Дать бульону закипеть, собрать пену, добавить луковицу, если нужно соль и проварить 15—20 минут. Очищенный лук, морковь, цукини нарезать соломкой и обжарить в разогретом масле на сильном огне до готовности. Готовые овощи выложить в глубокие порционные тарелки, в центр поместить рыбу, залить процеженным бульоном, охладить, поставить в холодильник на 1,5—2 часа.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ (1-й вариант)

> 6 шт. болгарских перцев, 500—600 г белокочанной капусты, 200 г репчатого лука, 100 г моркови, 100 г риса, 1 ст. ложка растительного масла, 250 мл томатного сока, зелень петрушки и сельдерея, соль, перец по вкусу.

Капусту мелко нашинковать, перетереть с солью до появления сока. Мелко нарезанный лук и нарезанную соломкой морковь обжарить на растительном масле, добавить томатный сок, довести до кипения. Положить в капусту с соком рис, добавить половину соуса, посолить, поперчить. Наполнить фаршем очищенные от плодоножек и семян перцы. Плотно поставить перцы в кастрюлю, долить 1 стакан воды и поставить на огонь и довести до кипения, проварить 10—15 минут. Затем положить оставшуюся часть соуса, зелень, посолить, поперчить, добавить специи, если нужно, добавить воды, так чтобы соус на 1 см покрывал перцы. Довести до кипения и готовить 30—40 минут на медленном огне. Так же можно приготовить перцы и с другим овощным фаршем: взять в равных долях морковь, пастернак, все остальное по рецепту.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ (2-й вариант)

> 8 стручков сладкого перца, 400 г отварного риса, 185 г консервированных сардин в масле, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, соль, перец по вкусу.

Стручки перца промыть и очистить от семян. Сардины, каждую рыбку в отдельности, разделить пополам с помощью двух вилок, смешать с рассыпчатым отварным рисом, маслом из банки. Приправить солью и перцем, добавить петрушку и полученной массой наполнить стручки перца.

Разогреть растительное масло и потушить фаршированные стручки перца на небольшом огне в течение 15 минут, можно добавить немного воды (несколько столовых ложек).

Подать в горячем виде с белым хлебом.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

> 2 кг картофеля, 1 кг свежих грибов, 200 г репчатого лука, 2 ст. ложки манной крупы, 1 ст. ложка муки, 2~3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки зелени лука, петрушки, укропа, специи, соль, перец по вкусу.

Картофель сварить «в мундирах», быстро очистить и потолочь, добавить манную крупу, муку и специи (перец черный и красный, майоран, кориандр, молотый можжевельник, чеснок, чабер), посолить, вымесить и отставить на 30—40 минут для набухания манной крупы.

Грибы очистить, вымыть, нарезать и обжарить с мелко

нарезанным луком, посолить, поперчить. Зелень немного перетереть с солью.

На дно разъемной формы для духовки уложить половину картофеля, затем слой грибной начинки, зелень, и вторую половину картошки, сбрызнуть растительным маслом. Выпекать при 250 °С 20—25 минут. Вынимать из формы лучше остывшую запеканку, поскольку тесто очень нежное.

КАЛЬМАРЫ С ЧЕСНОКОМ И ЛИМОНОМ

> 450 г сырого кальмара, 3 зубчика чеснока, 5 ст. ложек оливкового масла, 0,5 часть лимона, 250 г сырых креветок, 1 ст. ложка нарезанной петрушки, соль и перец по вкусу.

Подготовить кальмара и нарезать кольцами, креветки очистить от панциря, чеснок измельчить. С лимона снять цедру и отжать сок.

Нагреть 4 ст. ложки масла и обжарить чеснок до золотистого цвета, затем вынуть шумовкой и отложить. В сковороде обжарить кальмара порциями по 1—2 минуты и отложить. Добавить масла в сковороду и обжарить креветки до розового цвета. Добавить в сковороду все обжаренные ингредиенты, посыпать цедрой лимона, петрушкой, сбрызнуть соком лимона, посолить, поперчить. Перемешать, накрыть крышкой и тушить 2-3 минуты.

ПРЯНЫЕ БАКЛАЖАНЫ

> 450 г баклажанов, 2 ст. ложки соли, 3 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка корня имбиря, 100 г лука, 1 шт. красного болгарского перца, 3 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложки винного уксуса, 300 мл овощного бульона или воды, 1 ст. ложка молотого перца.

Баклажаны нарезать кубиками, положить в дуршлаг и посолить. Дать постоять 30 минут, затем прополоскать под холодной водой и обсушить.

Разогреть сковороду с маслом, добавить раздавленный чеснок, мелко порезанный имбирь, лук и перец. Обжарить 30 секунд, затем добавить баклажаны и продолжать жарить еще 1—2 минуты. Добавить соевый соус, сахар, уксус, перец и овощной бульон, убавить огонь и тушить в течение 10 минут, не накрывая крышкой. Затем увеличить огонь и кипятить пока соус не загустеет. Подавать горячим.

> 500 г свежей рыбы, 2 ст. ложки оливкового масла, 100 г репчатого лука, 200 г шампиньонов, 1 ст. ложка лимонного сока, 150 мл воды или рыбного бульона, 1 ч. ложка муки, зелень, соль и перец по вкусу.

Нагреть сковороду с оливковым маслом и обжарить мелко нарезанные грибы и лук 5 минут, добавить лимонный сок, воду и порезанную на порционные куски рыбу, посолить, поперчить. Проварить 15—20 минут. Отдельно на сухой сковороде обжарить муку до коричневого цвета и за 5 минут до готовности рыбы высыпать ее в соус и перемешать. Подавать с соусом, в котором готовилась рыба, украсив зеленью.

ФАРШИРОВАННАЯ КАПУСТА

> 700—800 г вилок капусты, 200 г риса, 150 г репчатого лука, 100 г моркови, 500 г шампиньонов, 2 ст. ложки растительного масла, 150 мл томатного сока, 2 ст. ложки зелени петрушки, укропа, сельдерея, соль, перец, специи по вкусу.

Капусту опустить в кипящую подсоленную воду, предварительно вырезав кочерыжку, и проварить 5—10 минут, остудить и разобрать на листья.

Рис промыть и сварить до готовности в подсоленной воде. Грибы, лук и морковь очистить, измельчить и обжарить на растительном масле, добавить специи, зелень, посолить, поперчить. Когда грибы будут готовы добавить рис и тушить 10—15 минут.

В дуршлаг постелить марлю, на нее выкладывать капустные листья промазанные грибным фаршем, до тех пор, пока фарш не закончится. Плотно скрутить марлю, придавая капустным листьям форму целого кочана. Положить прямо в марле в кастрюлю с капустным отваром, который остался после варки кочана, и варить 40—50 минут. Немного охладить, достать кочан из кастрюли и осторожно снять марлю, так чтобы кочан не развалился. В высокую форму для духовки положить лист фольги, так чтобы в него можно было завернуть качан, полить кочан томатным соком, защипать края фольги и запекать при 200 °С 30 минут, затем открыть фольгу и подрумянить в духовке еще 15 минут.

ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

> 700 г рыбы, 200 г репчатого лука, 1 ст. ложка оливкового масла, 4 зубчика чеснока, 800 г помидоров, зелень базилика, соль и перец по вкусу.

Разогреть духовку до 190 °С. В глубокую огнеупорную форму положить масло и мелко нарезанный лук и запекать 15 минут, пока лук не станет поджаренным. Добавить чеснок, помидоры, по желанию, специи и поставить в духовку на 30 минут.

Подготовить рыбу (треска, палтус и др.), порциями примерно по 175 г, удалить кожу. Положить куски рыбы в форму к соусу и запекать 15 минут. Готовое блюдо посыпать измельченным базиликом.

РЫБНЫЙ ГУЛЯШ

> 700 г филе рыбы, 2 ст. ложки оливкового масла, 200 г репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 800 г помидоров, 200 мл сухого белого вина, 1 шт. болгарского красного перца, 150 г оливок, зелень, соль и перец по вкусу.

Разогреть масло в большой тяжелой кастрюле, добавить нарезанный лук, перец и чеснок и готовить на медленном огне 10 минут, помешивая. Затем добавить мелко нарезанные помидоры, белое вино, посолить, поперчить, довести до кипения и тушить на медленном огне 15 минут, не накрывая крышкой. Положить в кастрюлю рыбу и тушить еще 5—10 минут, добавить оливки и тушить еще 5 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью.

ТРЕСКА С ГРИБНЫМ СОУСОМ

> 600 г рыбы, 200 г отварных грибов, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 250 мл рыбного бульона (или воды), соль и перец по вкусу.

Грибы нарезать мелкими кусочками и обжарить на растительном масле до полного испарения влаги, затем посыпать мукой, посолить и поперчить, жарить 2—3 минуты, добавить бульон. Варить, помешивая, при умеренном огне, пока соус не загустеет.

Рыбу очистить и вымыть, обсушить салфеткой и порезать на порционные куски. Уложить в кастрюлю, залить соусом так, чтобы он покрывал всю рыбу, если окажется не достаточно соуса, долить бульон. Запекать в открытой кастрюле при 180 °С 35—40 минут. Подавать рыбу с соусом.

ФАРШИРОВАННАЯ ТЫКВА

> 1~1,5 кг тыквы, 300 г гречневой крупы, 150 г риса белого длиннозерного, 250 г чернослива, 100 г изюма, 200 г ядер грецкого ореха, 2 ст. ложки оливкового масла, 3 ст. ложки меда, корица, кардамон, ванильный сахар, сахар-песок, соль по вкусу.

Отрезать нижнюю часть тыквы с хвостиком и выскоблить мякоть с семенами, оставить стенки толщиной примерно 1 сантиметр. Стенки тыквы изнутри натереть небольшим количеством соли и отставить на 40—50 минут.

Гречневую крупу перебрать, залить большим количеством воды и отварить до полуготовности. Рис промыть до прозрачной воды, залить большим количеством воды и отварить до полуготовности. Чернослив нарезать небольшими кусочками, изюм промыть и запарить кипятком на 10—15 минут. Орехи обжарить на сухой сковороде и измельчить. Смешать все ингредиенты, вылить сок, образовавшийся в тыкве, посыпать специями по вкусу, добавить мед, перемешать. Заполнить тыкву фаршем, сбрызнуть оливковым маслом, накрыть фольгой или крышкой из тыквенной верхушки. Поставить на противень в холодную духовку, подлить немного воды и включить духовку на разогрев до 200 °С. Запекать тыкву примерно 1 час, готовность определить вилкой, если мягко входит — значит, блюдо готово.

АРОМАТНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ

> 200 г баклажанов, 2 красных болгарских перца, 200 г кабачков, 300 г цуккини, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ч ложки семян тмина, 2 ст. ложки резаной мяты, 1 ч. ложка карри, соль и перец по вкусу.

Овощи вымыть, очистить нарезать одинаковыми кубиками. Разогреть духовку до 190 °С, Овощи перемешать и высыпать на противень, полить маслом, посолить, поперчить и запекать в духовке 15 минут. Достать из духовки, посыпать тмином и карри и, снова запекать 10 минут. Дать остыть 5 минут, добавить мяту, побрызгать оливковым маслом и подавать на стол.

ТУШЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

> 1 кг баклажанов, 300 г сладкого перца, 300 г репчатого лука, 400 г помидоров, 100 мл растительного масла, 1—2 зубчика чеснока, 1—2 лавровых листа, сахар, соль, перец по вкусу.

Баклажаны нарезать ломтиками в сантиметр толщиной, посолить и оставить на 30 минут. Отжать от выделившегося сока. В глубокую сковородку налить растительное масло, выложить кружочки баклажанов, следующим слоем ломтики красных сладких перцев, затем лук нарезанный полукольцами, помидоры, натертые на терке.

Соль, сахар и перец по вкусу. Закрыть крышкой и тушить на небольшом огне 25 минут.

Добавить измельченный чеснок, лавровый лист, выключить огонь. Подавать лучше в холодном виде.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КРЕВЕТКАМИ

> 800 г помидоров, 250 г консервированных креветок, 200 г отварного риса, 100 г репчатого лука, 3 ст. ложки оливкового масла, зелень, соль и перец по вкусу.

Помидоры вымыть, срезать верхушки и удалить часть мякоти.

Лук мелко нарезать и обжарить в сковороде на масле, половину отделить и оставить для заправки.

Мясо креветок и зелень измельчить, добавить к слегка охлажденному луку и рису, посолить, поперчить и перемешать.

Заполнить помидоры, полученным фаршем и уложить в форму для духовки. К другой половине лука в сковороде добавить масло, разогреть, положить мякоть помидоров и обжарить. Залить заправкой помидоры в форме и выпекать в духовке при температуре 180 °С 20—25 минут.

ФАРШИРОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

> 400 г крупных шампиньонов, 2—3 кусочка белого хлеба, 2 зубчика чеснока, 5 ст. ложек оливкового масла, 3 ст. ложки рубленой зелени, соль и перец по вкусу.

Грибы вымыть, обсушить, отрезать ножки. В неглубокую огнеупорную форму, смазанную маслом, уложить шляпки шампиньонов — срезом вверх — в виде корзинок. Мелко порубить ножки грибов, добавить пропущенный через пресс чеснок, петрушку, оливковое масло, покрошить хлебный мякиш, посолить, поперчить и все тщательно перемешать до образования однородной массы.

Полученный фарш разложить по шляпкам. Накрыть грибы промасленной вощеной бумагой и запекать в разогретой духовке 170 °С 15—20 минут. За пять минут до готовности бумагу убрать,

чтобы верх зарумянился. При желании, подавая на стол, украсить зеленью петрушки.

СОЕВЫЙ ГУЛЯШ С РИСОМ

> 100 г сухого соевого полуфабриката, 100 г репчатого лука, 50 г моркови, 200 г свежих грибов, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, кориандр, тмин, соль, перец по вкусу, 300 г отварного риса.

Репчатый лук и морковь измельчить и обжарить на растительном масле, добавить мелко нарезанные грибы и тушить 15—20 минут.

В кастрюле вскипятить 2 литра воды, положить соевый гуляш и специи, проварить 4—5 минут, откинуть на дуршлаг и отжать. Добавить к тушеным грибам, посолить, поперчить, добавить немного воды и специи и тушить 20—25 минут. В 0,5 стакана воды размешать муку и влить в гуляш, проварить 2—3 минуты. Подавать с отварным рисом.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ГРИБАМИ

> 500 г гречневой крупы, 50 г сухих грибов, 1 л воды, 200 г репчатого лука, 300 г свежих грибов, 50 г растительного масла без запаха, соль по вкусу.

Сухие грибы истолочь в пыль, добавить воду, дать закипеть. Гречку вымыть и засыпать в грибной отвар, посолить по вкусу, варить, пока вся вода не выпарится. Обжарить грибы с луком, посолить по вкусу. Перемешать вместе гречневую кашу и грибы, поставить в теплое место на 20 минут.

КАБАЧКОВАЯ ИКРА

> 1 кг кабачков, 120 мл растительного масла, 200 г репчатого лука, 300 г моркови, 300 г помидоров, 1—2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка зелени петрушки и укропа, соль, перец по вкусу.

Кабачки очистить, натереть на крупной терке, отжать от лишнего сока. В глубокой сковороде разогреть примерно половину масла и выложить кабачки, тушить на медленном огне. В другой сковороде обжарить мелко нарезанный лук, добавить натертую морковь, обжарить 2—3 минуты, добавить к кабачкам.

Помидоры натереть на крупной терке и тоже добавить к кабачкам, посолить и поперчить. Тушить до готовности 25—30 минут. В конце добавить мелко порезанную зелень и раздавленный чеснок.

ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

> 1 кг баклажанов, 300 г болгарского перца, 200 г репчатого лука, 150 г моркови, 120 мл растительного масла, 300 г помидоров, 1—2 зубчика чеснока, сахар, соль, перец по вкусу.

Баклажаны и перец испечь в духовке или на гриле, очистить кожицу, надрезать вдоль и положить под гнет на 1 час, для удаления горечи.

Репчатый лук очистить, нарезать кубиками и обжарить на растительном масле, морковь очистить, натереть на крупной терке и добавить к луку. Добавить мелко нарезанные баклажаны и перец, обжаривать 5—10 минут, затем добавить натертые помидоры, посолить, поперчить, добавить сахар и тушить еще 10—15 минут. Измельчить чеснок, добавить к икре, выключить огонь и дать остыть.

ГРИБНОЙ ПЛОВ

> 50 г сушеных грибов, 150 г репчатого лука, 150 г моркови, 200 г длиннозерного риса, 500 мл воды, 2 ст. ложки растительного масла, 1—2 зубчика чеснока, специи для плова, соль, перец по вкусу.

Грибы замочить в холодной воде на 10—12 часов, затем промыть и отварить до готовности, можно использовать свежие грибы, например 200 г шампиньонов, но их не нужно варить, только вымыть и нарезать.

Лук очистить и нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке. Обжарить лук и морковь на растительном масле, добавить грибы и тушить 25—30 минут, посолить, поперчить, добавить специи. Рис вымыть, всыпать в грибы, положить чеснок в «шубке» (т.е. не снимать шелуху с зубчика) и залить горячей водой, как только закипит, уменьшить огонь и тушить 25—30 минут, до полной готовности риса.

ФРУКТОВЫЙ ПЛОВ

> 250 г длиннозерного риса, 150 г репчатого лука, 150 г

моркови, 100 г болгарского перца, 100 г чернослива, 100 г изюма без косточек, 150 мл растительного масла, 2—3 зубчика чеснока, специи для плова, соль и перец по вкусу.

Масло раскалить в глубокой сковороде и обжарить очищенный и нарезанный лук, морковь и болгарский перец, добавить чернослив, нарезанный соломкой, и изюм. Добавить специи, соль и перец, положить неочищенные зубчики чеснока, всыпать промытый рис и залить водой. Уровень воды должен быть на 2 см выше уровня риса. Тушить на сильном огне 5—10 минут, затем уменьшить огонь и выдержать плов 30—35 минут на самом слабом огне.

ПОСТНЫЕ ГОЛУБЦЫ

> 1 кг белокочанной капусты, 200 г риса, 200 г репчатого лука, 100 г моркови, 500 г шампиньонов, 3 ст. ложки томатной пасты, 3 ст. ложки растительного масла, соль, перец и специи по вкусу.

У кочана капусты вырезать кочерыжку и 5—10 минут отварить в подсоленной воде, вынуть, охладить и разобрать на листья. Отварить рассыпчатый рис, грибы обжарить на растительном масле с одной третьей репчатого лука, смешать рис и грибы. Закрутить фарш в капустные листья, уложить в кастрюлю. Добавить 0,5 стакана воды и тушить 10—15 минут. На сковороде обжарить оставшийся лук, тертую морковь, добавить томатную пасту и тушить 5—10 минут, затем вылить на голубцы и тушить еще минут 30.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗРАЗЫ С ГРИБАМИ

> 1 кг картофеля, 2 ст. ложки манной крупы, 3 ст. ложки муки, 500 г грибов, 150 г репчатого лука, 1 ст. ложка зелени петрушки и укропа, 100 мл растительного масла, специи, соль, перец по вкусу.

Картофель сварить «в мундирах», быстро очистить и потолочь, добавить манную крупу, 1 ст. ложку муки и специи (перец черный и красный, майоран, кориандр, молотый можжевельник, чеснок, чабер), посолить, вымесить и отставить на 30—40 минут для набухания манной крупы.

Грибы очистить, вымыть, нарезать и обжарить с мелко нарезанным луком, посолить, поперчить. Зелень немного перетереть с солью.

На влажную ладонь положить картофельное тесто, немного

разровнять и положить сверху начинку, зелень и слепить зразу, обвалять в муке и обжарить на растительном масле.

КАРТОФЕЛЬ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГРИБАМИ

> 1 кг картофеля, 70 г сушеных грибов, 250 мл растительного масла, 150 г репчатого лука, 1 ст. ложка зелени укропа или петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Промытые грибы замочить на 2 часа в холодной воде. Затем отварить в той же воде, откинуть на дуршлаг. Промыв холодной водой, обсушить, мелко порубить и обжарить на 1 ст. ложке растительного масла. Соединить грибы с обжаренным нашинкованным луком, посолить, поперчить. Картофель очистить, промыть холодной водой, срезать верхушку-«крышечку», сделать ножом глубокие отверстия в клубнях. Слегка обжарить картофель во фритюре, посолить, заполнить грибным фаршем, прикрыть «крышечкой» и довести до готовности в духовом шкафу. Готовый картофель украсить зеленью укропа или петрушки. Подавать горячим.

ТУШЕНЫЙ ГОРОШЕК С ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ

> 800 г замороженного зеленого горошка, 800 мл овощного бульона, 80 г оливкового масла, 0,5 ч ложки сахара, 1 пучок зеленого салата, 1 веточка кервеля, 1 веточка петрушки, соль по вкусу.

Салат вымыть и нарезать крупными кусками. В сковороде разогреть масло, затем добавить зеленый горошек, сахар, и веточки зелени, перемешать и положить салат, залить овощным бульоном. Медленно довести до кипения, накрыть крышкой и тушить на медленном огне 30 минут.

ОВОЩИ СОТЭ

> 500 г свежей капусты, 200 г моркови, 200 г болгарского перца, 200 г репчатого лука, 300 г помидоров, 300 г баклажанов, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

Баклажаны нарезать кружками толщиной 5—8 мм, посолить и отставить на 10—15 минут, затем отжать. Капусту и лук крупно нарезать квадратами, морковь нарезать толстыми кружками,

болгарский перец нарезать соломкой.

Нагреть масло в глубокой сковороде и положить все нарезанные овощи, обжаривать 10—15 минут, помешивая. Затем добавить нарезанные кольцами помидоры и обжаривать еще 10-15 минут. Подавать горячими, по желанию добавить соевый соус.

ПЕРЛОВАЯ КАША

> 200 г перловой крупы, 100 г репчатого лука, 100 г картофеля, соль, перец по вкусу.

Перловую крупу вымыть и залить 2 стаканами кипятка и отставить набухать на 3—4 часа (можно на ночь). Затем промыть под проточной водой, снова залить 2 стаканами холодной воды, посолить и варить до готовности.

Обжарить на растительном масле нарезанный лук, добавить очищенный и натертый на крупной терке картофель, немного обжарить и всыпать перловую кашу, накрыть крышкой и оставить на медленном огне на 10—15 минут. Подавать с салатом.

ЧЕСНОЧНЫЕ ГРИБЫ С ТОМАТОМ

> 900 г шампиньонов, 200 г репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 50 г растительного масла, 150 мл белого вина, 300 мл острого томатного соуса, 2 шт. лаврового листа, 1 ст. ложка свежего розмарина, 1 ч. ложка свежего тимьяна, зелень, соль и перец по вкусу.

Разогреть масло на сковороде и положить нарезанные грибы, лук, раздавленный чеснок, розмарин, обжаривать, помешивая 3 минуты. Добавить лавровый лист, вино и томатный соус и тимьян, перемешать, довести до кипения и тушить на медленном огне 15 минут. Затем удалить лавровые листья, посыпать зеленью и подавать на стол. На гарнир можно подавать отварной рис.

ПОСТНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ

ПОСТНЫЕ ВАРЕНИКИ

> 300 г муки, 250 мл воды, 300 г картофеля или квашеной капусты, 150 мл растительного масла, соль, перец по вкусу.

Воду вскипятить, залить кипятком муку и 0,5 ч. ложки соли. Осторожно вымесить горячее крутое постное тесто до эластичности, накрыть салфеткой и ставить на 30—40 минут. Далее разделить тесто, как обычное, т.е. раскатать, сделать лепешки, наполнить начинкой.

Начинка — отварной картофель с жаренным на растительном масле луком или промытая квашеная капуста, обжаренная с луком.

Отварить в кипящей подсоленной воде, через 5 минут после того как вареники всплывут, вытащить шумовкой, промыть под проточной водой и залить растительным маслом с жареным луком.

БЛИННЫЙ ПИРОГ

> 800 г муки, 30 г дрожжей, 500 мл воды, 700 г репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец по вкусу.

Приготовить тесто согласно предыдущему рецепту.

Лук очистить, нарезать полукольцами и обжарить на растительном масле до золотистого цвета, посолить, поперчить.

Испекь блины. Уложить в форму для духовки послойно блины, лук и запекать в духовке при 250 °С 15-20 минут.

ПОСТНЫЕ ЧЕБУРЕКИ

> 500 г муки, 250 мл воды, 200 г репчатого лука, 400 г белокочанной капусты, 200 г моркови, 200 мл растительного масла, соль, перец по вкусу.

Воду вскипятить, залить кипятком муку и 0,5 ч. ложки соли. Осторожно вымесить горячее крутое постное тесто до эластичности, накрыть салфеткой и ставить на 30—40 минут.

Капусту нашинковать, бланшировать в кипятке, дать стечь воде. Поджарить мелко нарезанный лук и тертую морковь, добавить капусту, посолить, поперчить и тушить 10—15 минут,

остудить.

Тесто раскатать тонкими коржами, вырезать крути и наполнить начинкой, залепить полумесяцем и жарить в большом количестве масла с двух сторон.

ПОСТНЫЕ БЛИНЫ

> 200—300 г муки, 0,5 л минеральной воды, 3 ч. ложки сахара, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Воду смешать с сахаром, солью и растительным маслом и добавить постепенно муку, взбивая, чтобы не образовалось комочков. Тесто должно иметь консистенцию жидкой сметаны. Выпекать на сковороде с антипригарным покрытием.

ФРУКТОВЫЕ ОЛАДЬИ

> 25 г прессованных дрожжей, 300 г муки, 2 ст. ложки сахарного песка, 1,5 стакана воды, 200 г яблок, 2 ст. ложки изюма, 100 мл растительного масла, цедра лимона, ванильный сахар, соль по вкусу.

В теплой воде растворить дрожжи. Яблоки очистить и мелко нарезать, изюм залить кипятком на 5—10 минут смешать дрожжи, муку, сахар, яблоки, изюм, соль и пряности, замесить тесто и выпекать.

РОГАЛИКИ С ЛУКОМ

> Для теста: 250 мл воды, 1,5 ч. ложки сухих дрожжей, 2 ст. ложки растительного масла, 300—350 г муки, 0,5 ч. ложки соли.

Для начинки: 200 г репчатого лука, соль, перец по вкусу.

В теплой воде растворить дрожжи, добавить соль, растительное масло и постепенно вмешать муку, тесто должно получиться мягким. Накрыть полотенцем и отставить на 20—30 минут.

Лук нарезать мелкими кубиками, посолить, поперчить, немного помять руками. Начинку для рогаликов можно приготовить любую: сладкую из повидла, тушеную капусту или жареные грибы.

Все тесто разделить на 16 частей, раскатать в тонкую лепешку, разложить по чайной ложке лука и свернуть ру-летиком. Выложить на противень, смазать сверху крепкой чайной заваркой

и выпекать при 200 °С 20 минут. Снять с противня на блюдо, накрыть полотенцем и оставить на 15— 20 минут.

КОВРИЖКА

> 250 мл чая, 300 г муки, 150 г сахарного песка, 3 ст. ложки кислого варенья, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка соды, 1 ст. ложка уксуса, 50 г ядер грецкого ореха, 50 г изюма, ванильный сахар, корица, кардамон по вкусу.

Крепкий теплый свежесваренный чай смешать с мукой, сахаром, вареньем, растительным маслом. Добавить соду, гашенную уксусом, обжаренные на сухой сковородке и измельченные орехи, промытый и запаренный изюм. Затем положить пряности по вкусу и все взбить миксером до однородной массы. Вылить в форму для духовки, смазанную маслом и посыпанную мукой. Выпекать при 200 °С 20— 25 минут, проверить спицей на готовность. Посыпать сахарной пудрой.

СОЕВАЯ СОЛОМКА

> 400 г муки, 150 г соевой муки, 0,5 ч. ложки пекарского порошка, 200 г соевого творога или сыра, 80 г растительного масла для теста, 250 г растительного масла для жарения, соль по вкусу.

Смешать обе муки с пекарским порошком и растительным маслом, добавить протертый сыр или творог и соль. Замесить крутое тесто, добавить 2—3 ст. ложки воды, если тесто будет получаться слишком крутым. Раскатать его в лепешку толщиной 1 — 1,5 см, нарезать тонкими полосками и обжаривать в масле на малом огне.

ЖАРЕННЫЕ ПИРОЖКИ И ПЫШКИ

> Для теста: 250 мл воды, 20 г прессованных дрожжей, 3 ст. ложки растительного масла, 300—400 г муки, 0,5 ч. ложки соли. Для начинки: 300 г белокочанной капусты, 100 г моркови, 100 г репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 150 мл томатного сока, сахар, соль, перец по вкусу.

Развести дрожжи в теплой воде, добавить масло, соль, муку и замесить крутое тесто. Оставить на 2 часа в теплой кухне в кастрюле под крышкой, приготовить начинку и можно жарить

пирожки на растительном масле, из оставшегося теста вырезать стаканом небольшие кружочки и пожарить пышки, которые можно подавать с повидлом.

Начинку приготовить так: капусту нашинковать и опустить в кипящую воду на 5 минут, откинуть на дуршлаг. В сковороде обжарить мелко нарезанный лук и морковь, добавить капусту и томатный сок, тушить 15—20 минут, пока вся масса станет густой. Начинка готова.

Такое тесто можно готовить за сутки и более до предполагаемого приготовления жареных пирожков. После того как тесто постоит в теплой кухне 2 часа, переставить его в холодильник, достать в нужный момент и дать согреться в течение 30-40 минут, а затем разделять пирожки.

ПОСТНЫЕ ДРОЖЖЕВЫЕ БЛИНЫ

> 300 г муки, 500 мл воды, 10 г дрожжей, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки сахарного песка, соль по вкусу

Всыпать в кастрюлю половину муки и сахара, залить 250 мл кипятка, хорошо размешать, чтобы не было комков. Когда тесто остынет до комнатной температуры, развести в теплой воде дрожжи и влить их в опару. Опару хорошо взбить, накрыть полотенцем и поставить подходить в теплое место. Когда опара увеличится в объеме в 2—3 раза, добавить в нее вторую половину муки, сахара и воды, растительное масло, соль, снова взбить и поставить в теплое место. Когда объем увеличится в 2—3 раза, выпекать блины обычным способом.

ПЫШКИ С НАЧИНКОЙ

> 250 мл воды, 3 ст. ложки растительного масла, 300—350 г муки, 0,5 ч. ложки соли.

Из теплой воды, соли, масла и муки замесить крутое тесто, чуть более мягким, чем для лапши, дать отдохнуть 10—15 минут. Приготовить начинку — толченую картошку с жареным луком, с зеленью лука, петрушки и укропа, солью и перцем.

Тесто отрезать небольшими кусочками, примерно размером с яйцо, раскатать очень тонко, как на лапшу и даже тоньше. На середину лепешки, отступая на 1—2 см от края, ровным тонким слоем разложить начинку, сверху положить вторую лепешку и плотно соединить края, слегка смочив их водой. Излишки теста обрезать, обжаривать с двух сторон на медленном огне.

ДЕСЕРТЫ

СОЧИВО

> 200 г пшеницы, 50 г мака, 50 г изюма, 50 г чернослива, 50 г миндаля, 2 ст. ложки сахарного песка, мед, ванильный сахар, соль по вкусу.

Пшеницу замочить в холодной воде на 5—8 часов, промыть и сварить в двойном количестве подсоленной воды до готовности, промыть кипятком для удаления излишков муки.

Мак, изюм, чернослив, миндаль запарить кипятком в отдельных емкостях. Миндаль очистить от шелухи, растереть в ступке до кашицы, подливая по немного воду. Мак с сахаром пропустить несколько раз через мясорубку. Чернослив, очистить от косточек и мелко нарезать.

Смешать вместе все ингредиенты, добавить по вкусу мед, ванильный сахар. Плотно накрыть крышкой и поставить в холодное место на 2—5 часов.

МАННЫЙ ПУДИНГ

> 1 л молока, 200 г манной крупы, 2 ст. ложки сахарного песка, ванильный сахар, соль по вкусу, Для киселя: 300 г ягод, 2—3 ст. ложки сахарного песка, 2 ст. ложки крахмала.

Из молока, манной крупы, сахарного песка, ванильного сахара и соли сварить густую манную кашу, разложить по небольшим емкостям остывать.

Сварить кисель из любых сезонных ягод (клюква, малина, клубника, вишня), сахара, крахмала.

Форму с остывшей кашей перевернуть на плоскую тарелку и полить киселем.

ГРУШЕВЫЙ ДЕСЕРТ

> 4 шт. крупных груш, 300 мл апельсинового сока без сахара, 2 ст. ложки молотого душистого перца, 2 ст. ложки коричневого сахара, 60 г изюма, 1 ч. ложка тертой цедры апельсина.

Груши очистить, разрезать на половинки и удалить сердцевину, положить в широкую кастрюлю. Добавить апельсиновый сок, специи, изюм и сахар. Нагреть на

медленном огне, помешивая, пока сахар не растворится, довести до кипения, уменьшить огонь и варить 10—15 минут, пока груши не станут мягкими. Выложить груши на блюдо, украсить апельсиновой цедрой и полить соусом.

ПЕРСИКИ В ВИНЕ

> 700—800 г персиков, 1 ст. ложка меда, 150 мл сладкого белого вина, 150 мл воды, ванилин по вкусу, 4—8 листиков свежей мяты.

Персики освободить от косточки, нарезать на четвертинки. Положить в кастрюлю персики, ванилин, мед и воду, довести до кипения и варить на медленном огне 10 минут. Выключить печь, переложить персики в глубокий салатник, залить вином и соусом от приготовления персиков, накрыть крышкой и охладить.

АЙВА, ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ

> 700—800 г айвы, 3 ст. ложки отварного риса, 1 ст. ложка сахара, 50 г изюма, 100 г грецких орехов.

Айву вымыть, вырезать сердцевину с семенами. Смешать отварной рис, запаренный изюм и измельченные ядра грецких орехов. Этой начинкой заполнить подготовленную айву, сверху засыпать сахаром. Запекать в духовке на умеренном огне 15—20 минут, пока айва не станет мягкой.